

Le **GUIDE** di **RUNNER'S WORLD**

ED
EDISPORT

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

SUPPLEMENTO AL NUMERO DI NOVEMBRE 2010 DI RUNNER'S WORLD



Corri a tavola

LA MIGLIORE ALIMENTAZIONE PER IL RUNNER

■ Colazione ■ Pranzo ■ Cena

Il buongiorno si vede dal mattino

6 colazioni a misura di runner, 3 classiche e 3 a "zona" per affrontare col massimo dell'energia tutte le tue corse



PER TE CHE SEI UN RUNNER, la colazione non è semplicemente importante, è fondamentale. Gli alimenti che assumi la mattina possono infatti metterti nelle condizioni ideali per l'allenamento (o la gara) che affronterai durante la giornata. Quelle che trovi qui di seguito sono tre situazioni tipiche della vita di un corridore: corsa la

mattina presto, nell'intervallo del mezzogiorno, il pomeriggio tardi o la sera. Tre momenti differenti che richiedono, come vedrai, un diverso tipo di colazione. Per ciascuna di esse ci sono due proposte: una classica e una per gli amanti della Zona. Scegli quella che fa più al caso tuo e che incontra maggiormente i tuoi gusti. E poi, buona corsa!

Sei andato a correre a digiuno appena alzato

Se hai corso presto, a digiuno, hai "raschiato il fondo del barile" dei carboidrati. Le tue scorte di zuccheri sono minime: durante la notte ne hai consumate una parte per sostenere l'attività cerebrale. Andando a correre all'alba, senza mangiare, hai completato l'opera. Spesso questo tipo di scelta è operata dai maratoneti per adattare l'organismo a consumare più grassi, e quindi risparmiare carboidrati. In ogni caso, se sei un runner mattiniero la tua colazione post-running deve essere finalizzata a ricostituire le scorte di carboidrati.

COLAZIONE 1

- ✓ 1 tazza di tè
- ✓ 1 cucchiaino di zucchero (5 g)
- ✓ 60 g di pane (circa 3 fette)
- ✓ 30 g di marmellata
- ✓ 100 g di frutta
- ✓ 1 yogurt intero

Totale kcal: 380-400
(71-75 g di carboidrati, 12-13 g di proteine)

Vantaggi: l'elevato carico di carboidrati, in particolare di quelli semplici, garantito da questa colazione ti permette di ripristinare le scorte di carburante (glicogeno) nei muscoli, esauritesi (o quasi) se l'allenamento, o anche solo parte di esso, è stato condotto a ritmi medio-elevati.

COLAZIONE 2 (a Zona)

- ✓ 1 tazza di latte parzialmente scremato (250 ml)
- ✓ 8 biscotti bilanciati
- ✓ 3 mandorle o noci

Totale kcal: 380-400
(38-40 g di carboidrati, 26-28 g di proteine)

Vantaggi: nel rispetto della filosofia della dieta a Zona, questa proposta è studiata per mantenere bassi i livelli d'insulina, l'ormone responsabile di trasformare i carboidrati in eccesso di adiposo. L'apporto di carboidrati è un po' più elevato rispetto alla "Zona stretta", ma è assicurato principalmente dallo zucchero della frutta (fruttosio), che non provoca un rialzo di insulina. La frutta secca garantisce un apporto, oltre che di grassi vegetali come fonte energetica, di minerali utili per il runner. Rispetto alle altre proposte, l'apporto proteico risulta più elevato in percentuale ma non in valore assoluto, in quanto deriva non da un reale aumento delle proteine ma da una riduzione dei carboidrati e della quota energetica giornaliera totale.

Andrai a correre nell'intervallo del mezzogiorno

Se correrai all'ora di pranzo, la colazione deve fornirti un po' di calorie in più rispetto alla proposta precedente e una maggior quantità di proteine. Per un duplice motivo: garantire un assorbimento più graduale dei carboidrati, importante per evitare sbalzi della glicemia e quindi arrivare al momento dell'allenamento nelle condizioni ottimali, e supplire (in particolare per l'apporto proteico) a un pranzo presumibilmente scarso, magari costituito da un panino o solo da un po' di frutta.

COLAZIONE 1

- ✓ 1 tazza di tè o caffè
- ✓ 60 g di pane (circa 3 fette)
- ✓ 50 g di prosciutto crudo magro
- ✓ 2 fette biscottate
- ✓ 20 g di miele
- ✓ 1 yogurt intero

Totale kcal: 430-450
(65-67 g di carboidrati, 24-25 g di proteine)

Vantaggi: questa distribuzione dell'apporto energetico tra i nutrienti consente un assorbimento più lento e costante, evitando che si verifichi un calo di energia proprio al momento dell'allenamento. Il prosciutto garantisce una quantità adeguata di proteine nobili importanti anche per il runner, mentre il miele unisce all'apporto di energia quello di vitamine e minerali.

COLAZIONE 2 (a Zona)

- ✓ 1 tazza di tè o caffè
- ✓ 60 g di pane integrale (circa 3 fette)
- ✓ 70 g di prosciutto crudo magro o bresaola
- ✓ 10 g di olio extra vergine di oliva
- ✓ 100-150 g di frutta

Totale kcal: 430-450
(45-47 g di carboidrati, 29-30 g di proteine)

Vantaggi: il maggior apporto di grassi deriva dall'olio d'oliva, e quindi assicura grassi vegetali e vitamina E, utili per la protezione muscolare. Fornisce inoltre un buon apporto di sodio, importante per l'equilibrio idrosalinico.



Ti allenerai nel tardo pomeriggio o la sera

Se ti alleni sul tardi, puoi permetterti anche di essere meno attento a quantità, abbinamenti e tempi di digestione. Il pranzo e gli spuntini ti permetteranno di compensare eventuali carenze. In ogni caso non devi mai saltare la colazione, un errore diffuso che comporta sia una riduzione delle capacità di concentrazione e attenzione, sia la necessità di sovraccaricare gli altri pasti.

COLAZIONE 1

- ✓ 1 tazza di latte (200 ml)
- ✓ 40 g di muesli
- ✓ 150 g di frutta

Totale kcal: 350-370
(55-57 g di carboidrati, 13-14 g di proteine)

Vantaggi: veloce da consumare, è ideale se vai di fretta. Inoltre latte, muesli e frutta costituiscono una miscela equilibrata non solo dal punto di vista energetico ma anche da quello dell'apporto di vitamine e minerali. Le fibre del muesli e della frutta ti aiutano a regolarizzare la funzione intestinale.

COLAZIONE 2 (a Zona)

- ✓ 1 tazza di tè o caffè
- ✓ 40 g di pane integrale
- ✓ 1 uovo sodo
- ✓ 60 g di prosciutto crudo magro
- ✓ 100-150 g di frutta
- ✓ 6-8 nocciole

Totale kcal: 380-400
(40-42 g di carboidrati, 25-27 g di proteine)

Vantaggi: il maggior apporto di grassi animali, derivati dall'uovo e dal prosciutto, è compensato dal loro elevato valore nutritivo. L'uovo è un alimento che almeno una volta nella settimana dovrebbe essere presente sulla tavola del runner. La frutta secca oleosa garantisce un buon apporto di grassi vegetali e insieme a quella fresca completa l'introito di minerali e vitamine.

Moderare e variare il più possibile le scelte alimentari, bere molta acqua e fare sport, contribuisce al benessere fisico e mentale.



0183 7080
www.oliocarli.it

FRATELLI
Carli

Direttamente nelle case degli italiani, dal 1911.

Gara in vista? Per sapere come fare colazione prima del via, vai su www.runnersworld.it/colazioni-prepara





Il pranzo è servito

6 soluzioni per fare il pieno dopo la tua corsa del mattino o per prepararti al meglio a quella che ti attende nella seconda parte della giornata

L'ALLENAMENTO DEL RUNNER NON È SOLO CORSA, e non termina una volta che ti sei tolto le scarpe e infilato sotto la doccia. Avere una corretta alimentazione dopo, è fondamentale per assicurarsi che la fatica fatta non sia resa parzialmente vana da un

recupero inadeguato per carenza di energia o di nutrienti. Non esiste tuttavia una "ricetta magica", ma tante possibilità in base alle caratteristiche del tuo allenamento, all'organizzazione della tua giornata, ai tuoi gusti e alle tue abitudini personali.

Andrai a correre nel tardo pomeriggio o la sera

Se hai in programma di correre nel tardo pomeriggio o la sera, quello che assumi a pranzo servirà a evitare che riduzioni, o comunque sbalzi eccessivi della glicemia (parametro che esprime la concentrazione di glucosio nel sangue), ti facciano arrivare al momento dell'allenamento "vuoto" di energie e/o scarico mentalmente. Il glucosio è infatti un carburante essenziale anche per le cellule del nostro sistema nervoso.

PRANZO 1

- ✓ Riso integrale (80 g) con zucca (200 g)
- ✓ 40 g di alici sott'olio (o 60 g di polpettine di soia)
- ✓ 15 g di olio extra vergine di oliva
- ✓ 40 g di pane integrale
- ✓ 1 mela (150 g)
- ✓ 40 g di datteri secchi

Totale kcal: 870
(150 g di carboidrati, 25 g di proteine)

Vantaggi: questa formula di pranzo a prevalenza di carboidrati può essere particolarmente adatta per coloro che inseriscono già una porzione di proteine nella colazione o nello spuntino di metà pomeriggio. Optando per le polpettine di soia, è indicata anche per runners vegetariani.

PRANZO 2 (a Zona)

- ✓ 80 g di pasta al kamut con 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva (10 g)
- ✓ pesce al forno (180 g) con pomodorini
- ✓ 1 porzione di verdure
- ✓ 40 g di pane integrale
- ✓ 200 g di uva
- ✓ 4 noci

Totale kcal: 850
(93 g di carboidrati, 60 g di proteine)

PRANZO 2 (a Zona)

- ✓ 100 g di ceci o lenticchie lessate
- ✓ 150 g di pollo alla griglia aromatizzato con spezie
- ✓ 1 porzione di verdura
- ✓ 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- ✓ 40 g di pane integrale
- ✓ 100 g di mandarini

Totale kcal: 800
(93 g di carboidrati, 58-60 g di proteine)

Vantaggi: se segui le indicazioni per una dieta a Zona, questa è la proposta che fa per te. Per le sue caratteristiche, questo pranzo è indicato anche dopo gli allenamenti di maggior impegno muscolare, con la quota di proteine che va a coprire quasi i due terzi del fabbisogno giornaliero di un runner di 65-70 kg.

Vantaggi: la pasta al kamut presenta un indice glicemico più basso di quella di semola, e quindi aiuta a ridurre gli sbalzi glicemici e la sensazione di fame. La frutta secca oleosa fornisce, oltre agli acidi grassi essenziali, anche calorie "extra" utili per arrivare fino all'ora dell'allenamento. I pomodorini contengono un prezioso antiossidante, il licopene, che non viene distrutto dal calore della cottura.

PRANZO 3 (mix)

- ✓ carpaccio di manzo o bresaola (80 g) con parmigiano (30 g)
- ✓ carote e sedani crudi in pinzimonio
- ✓ 15 g di olio extra vergine di oliva
- ✓ 80 g di pane integrale
- ✓ macedonia di frutta fresca (200 g) con 2 palline di gelato alla crema

Totale kcal: 810
(90 g di carboidrati, 50 g di proteine)

Vantaggi: un pasto rapido da preparare e consumare, che non richiede un grosso impegno digestivo. È adatto per tutti quei runners che prediligono le colazioni abbondanti e sono organizzati per un rapido spuntino pomeridiano a base di carboidrati prima dell'allenamento.

Sei andato a correre al mattino o subito prima di pranzo

Se hai corso a fine mattinata, il pranzo è un momento fondamentale per recuperare e ottimizzare l'allenamento, ma anche per ricaricarti dell'energia necessaria per affrontare il resto della tua giornata. Se hai corso invece al mattino presto, è probabile che tu abbia dovuto continuare a "correre" anche finito l'allenamento per stare dietro al lavoro o agli altri impegni. Ecco che allora le esigenze collegate a questo momento di pausa e ricarica diventano ancora maggiori.

PRANZO 1

- ✓ orecchiette (100 g) con broccoli (200 g) e olio extra vergine di oliva (15 g)
- ✓ 30 g di pane integrale
- ✓ 40 g di parmigiano
- ✓ 1 pera (circa 120-150 g)

Totale kcal: 900
(120 g di carboidrati, 35 g di proteine)

Vantaggi: la prevalenza di carboidrati presentata da questo pranzo, lo rende adatto a reintegrare il carburante dopo gli allenamenti di maggiore intensità (come i fondi medi o le ripetute). I broccoli contengono una buona quota di antiossidanti, il parmigiano, oltre a garantire una quota proteica, fornisce calcio e sodio, il principale minerale perso con il sudore. È adeguato anche ai runners vegetariani.

PRANZO 3 (mix)

- ✓ 300 g di patate lessate
- ✓ 100 g di fagiolini lessati
- ✓ 150 g di salmone alla piastra
- ✓ 10 g di olio extra vergine di oliva
- ✓ 50 g di pane integrale
- ✓ 2 kiwi

Totale kcal: 880
(105 g di carboidrati, 40 g di proteine)

Vantaggi: questa proposta, intermedia tra le precedenti due, grazie al salmone (se di buona qualità) garantisce una significativa quota di Omega 3, acidi grassi che aiutano a contrastare i fenomeni di microinfiammazioni frequenti nei runners. Basta cuocere i fagiolini e le patate il giorno precedente e... si prepara in un attimo.



L'insieme di fattori quali la vita sedentaria, una scorretta alimentazione e il surplus calorico, ha portato all'aumento del sovrappeso e dell'obesità.



0183 7080
www.oliocarli.it

FRATELLI
Carli

Direttamente nelle case degli italiani, dal 1911.

Invito a cena



Porta in tavola tutto quello che ti serve per recuperare al meglio le energie spese nell'allenamento del mattino o in quello del pomeriggio o della sera

LA CENA È UN MOMENTO DI RELAX. La giornata volge al termine, l'allenamento è stato fatto, ci si gongola in quella sana stanchezza e in quel benessere mentale che regala puntualmente la corsa. È però anche il momento di preparare il tuo organismo all'impegno

delle prossime corse, senza appesantirlo troppo per non rovinarsi il sonno. Quelle che seguono sono 6 diverse proposte di cena, tre per i runners mattutini e tre per quelli del pomeriggio o della sera. Per i golosi, alcune anche con il dolce.

Sei andato a correre al mattino o subito prima di pranzo

Se hai corso nella mattinata, la cena rappresenta il momento ideale per dare spazio al gusto e, allo stesso tempo, l'occasione per completare e bilanciare l'assunzione giornaliera di nutrienti. Quindi concediti pure qualche sfizio in più, ma con l'occhio sempre attento agli equilibri.

CENA 1

- ✓ 80 g di lenticchie secche
- ✓ 15 g di olio extra vergine di oliva
- ✓ 1 uovo sodo
- ✓ 1 porzione d'insalata mista
- ✓ 60 g di pane integrale
- ✓ 1 pera (150 g)
- ✓ 80 g di crème caramel

Totale kcal: 870
(105 g di carboidrati, 58 g di proteine)

Vantaggi: un pasto rapido da preparare ma ben bilanciato. L'uovo, con le sue proteine ad alta qualità, dovrebbe essere presente, come detto, almeno una volta alla settimana nell'alimentazione del runner. Questa cena è adatta anche ai corridori vegetariani.

CENA 2 (a Zona)

- ✓ minestra di farro (80 g) con pasta (20 g) e patate (50 g)
- ✓ 150 g di straccetti di manzo all'aceto balsamico
- ✓ 1 porzione di verdura
- ✓ 15 g di olio extra vergine di oliva
- ✓ 40 g di pane integrale
- ✓ 200 g di mandarini

Totale kcal: 810
(95 g di carboidrati, 55 g di proteine)

Vantaggi: la minestra di farro garantisce un buon apporto di carboidrati, di liquidi e vitamine. Gli straccetti sono insaporiti senza sovraccaricare di grassi.

CENA 3 (mix)

- ✓ 250 g di patate al forno
- ✓ 150 g di arista di maiale magro con mele
- ✓ 100 g di cavolini di Bruxelles
- ✓ 10 g di olio extra vergine di oliva
- ✓ 50 g di pane integrale
- ✓ 150 g di uva
- ✓ 20 g di cioccolato fondente

Totale kcal: 840
(90 g di carboidrati, 50 g di proteine)

Vantaggi: Il giusto mix dopo una giornata piena e stancante. Garantisce un buon apporto di minerali e vitamine grazie a frutta e verdura. Il cioccolato, oltre alle calorie, fornisce antiossidanti e sostanze che influenzano positivamente il tono dell'umore.

Ti sei allenato nel tardo pomeriggio o la sera

Finire la giornata con una bella corsa è il modo migliore per scaricare le tensioni accumulate. Il problema diventa la cena, che può scivolare a ore tarde, costringendoti a soddisfare contemporaneamente il bisogno di reintegrare in modo opportuno quanto speso durante la corsa con la necessità di assumere cibi digeribili. L'esigenza è infatti quella di non essere obbligati a coricarsi tardi per avere la certezza di dormire senza pesi sullo stomaco, magari con la prospettiva di doversi alzare presto l'indomani mattina per andare al lavoro, all'università o portare i bimbi a scuola...

CENA 1

- ✓ 200 g di minestrone di verdura con pasta e patate
- ✓ 1 carciofo in pinzimonio
- ✓ 15 g di olio extra vergine di oliva
- ✓ 150 g di uva
- ✓ 80 g di ricotta con 10 g di miele

Totale kcal: 840
(126 g di carboidrati, 36 g di proteine)

Vantaggi: è una cena perfetta, anche per i runners vegetariani, al termine di una giornata conclusasi con un allenamento impegnativo. Le verdure del minestrone forniscono minerali e vitamine, il carciofo svolge un'azione depurativa, la ricotta assicura una buona quota di proteine e il miele completa apportando zuccheri semplici e, ancora, minerali e vitamine. Così si sarà pronti anche per l'eventuale allenamento della mattina seguente.

CENA 2 (a Zona)

- ✓ 80 g di ceci secchi
- ✓ 150 g di sgombri
- ✓ 1 porzione di verdura
- ✓ 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva (10 g)
- ✓ 200 g di cachi

Totale kcal: 840
(90 g di carboidrati, 49 g di proteine)

Vantaggi: l'abbinamento tra legumi e pesce garantisce un reintegro completo dopo l'allenamento, con carboidrati a indice glicemico non troppo elevato per rimanere in Zona, e con proteine e acidi grassi favorevoli.

CENA 3 (mix)

- ✓ pizza (200 g) con prosciutto crudo (40 g)
- ✓ 1 porzione di verdura grigliata
- ✓ 150 g di macedonia di frutta fresca
- ✓ 1 birra chiara (330 ml, 4,5-5 gradi)
- ✓ 80 g di gelato alla crema

Totale kcal: 860
(150 g di carboidrati, 25 g di proteine)

Vantaggi: l'alimentazione è anche piacere, quindi perché non chiudere una settimana di buoni allenamenti con una bella pizza, magari in compagnia degli amici runners? Scegli una birra fermentata in bottiglia e non filtrata, così da godere, oltre che dei benefici del luppolo, antibatterico e ottimo per il tono dell'umore, di quelli delle vitamine del complesso B e dei minerali contenuti nel lievito depositato in fondo alla bottiglia. Prosit, e via per un'altra settimana di grandi corse!



L'olio d'oliva è il condimento per eccellenza della dieta mediterranea, ideale per un'alimentazione gustosa ed equilibrata, a beneficio anche della salute.



0183 7080
www.oliocarli.it

FRATELLI
Carli

Direttamente nelle case degli italiani, dal 1911.

RUNNER'S WORLD

Via don Luigi Sturzo, 7 - 20016 Pero (MI)
Tel. +39 02 380 851 - Fax +39 02 380 10393 - e-mail: runnersworld@edisport.it

Direttore responsabile
MARCO MARCHEI

Vice Direttore
VITTORIO NAVA

In redazione
MAGDA MAIOCCCHI

Segreteria di redazione
ENRICA RE

Coordinatore scientifico
RODOLFO TAVANA

Coordinatore tecnico
FULVIO MASSINI

Servizio grafico
MARIA CELICO

Testi della Guida
LUCA GATTESCHI

Fotografie
ARCHIVIO RW

EDISPORT EDITORIALE Spa

Via don Luigi Sturzo, 7
20016 Pero (MI)

www.edisport.it
© 2009 Rodale Inc.

Tutti i diritti riservati.
Pubblicato su Licenza di Rodale Inc.
La riproduzione, in qualsiasi modo, in qualsiasi lingua per intero o in parte senza preventivo permesso per iscritto è proibita.

Stampa LITOGI srl - Milano
Registrazione del Tribunale di Milano n. 840 del 31/10/2005

Ogni mese
in edicola

Tutti i giorni
online

www.youtube.com/user/rwitaly www.facebook.com/pages/Runners-World-Italia http://twitter.com/runnersworldITA

www.runnersworld.it

Vendiamo olio
da quasi cent'anni,
eppure
non abbiamo
clienti.



*(Perché i nostri clienti
sono amici
che conosciamo
per nome e cognome.)*

0183 7080
www.oliocarli.it

FRATELLI
Carli

Direttamente nelle case degli italiani, dal 1911.